

اگر آپ ماں بننے والی ہیں

تالیف:

ام عبداللہ سعدیہ عامر دیوان

میڈیکل مشاورت:

ڈاکٹر رانا عامر دیوان

(اسسٹنٹ پروفیسر، کمیونٹی میڈیسن،

ملتان میڈیکل اینڈ ڈینٹل کالج، ملتان)

نظر ثانی:

جناب محسن فارانی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شروع اللہ کے نام سے جو بہت مہربان نہایت رحم والا ہے



کتاب و سنت کی شامٹ کو ماہی ادارہ
ریاض • جدد • شارجہ • لاہور • کراچی
اسلام آباد • لندن • میونسٹن • نیویارک

34

دورانِ حمل کی زندگی



35

دورانِ حمل کی زندگی

40

بچہ مرکز صحت

44

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما



45

ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما

51

حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات



52

حمل کے دوران میں توہمات اور تغیرات

55

دورانِ حمل جسمانی تبدیلیاں

مضامین



14

عرضِ ناشر

18

پیش لفظ

22

حمل اور اس کے مسائل



23

حمل اور اس کے مسائل

26

حمل کی چند اہم نشانیاں

27

متوقع تاریخ پیدائش (EDD) معلوم کرنے کا طریقہ

29

حمل کا کیلنڈر

30

بچے کی جنس



حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

60

حمل کے دوران میں عمومی مسائل اور ان کا حل

61



حمل کے دیگر مسائل

86

حمل کے دوران میں ازدواجی تعلقات

87

حمل اور خوراک

89

حمل گرنا

94

حمل کے دوران میں سفر

98



بچے کی پیدائش

102

بچے کی پیدائش

103

پیدائش کے وقت کی نشانیاں

107

بچے کی پیدائش کے بعد

111



خاندانی منصوبہ بندی، کم خوری اور بچے کی دیکھ بھال

113

خاندانی منصوبہ بندی

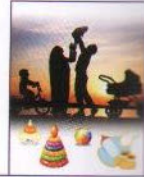
114

وزن کیسے کم کیا جائے؟

118

بچے کی دیکھ بھال

122



بچے اور خاندان کے تعلقات

126

بچہ اور والدین

127

بچہ اور بہن بھائی

131

بچے سے گفتگو

134



بچے کی پرورش اور اس کے مسائل

136

بچے کا رونا

137

بچے کو چپ کرانے کے طریقے

141

بچے کی صفائی اور غسل

143

بچے کی نیند

147

153

بچے کی خوراک

156

دودھ پلانے کا طریقہ

161

جڑواں بچوں کو دودھ پلانا

166

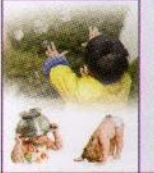
بچے کو ٹھوس غذا

170

بچے کی خوراک کا چارٹ

171

دودھ پلانے کے دوران میں مسائل



باب 11

177

بچے کی نشوونما کا پہلا سال

178

بچے کی نشوونما کا پہلا سال

180

سیکھنے کی حیات

184

بچے کی ماہانہ نشوونما کا چارٹ



باب 12

186

بچوں کی عام بیماریاں اور ان کا علاج

187

بچے کا میڈیکل باکس

191

بچوں کی عام بیماریاں

208

بچے کے لیے حفاظتی ٹیکوں / قطروں کا شیڈول

209

بچوں کے متفرق مسائل



210

بچہ اور نظر بد

212

پیدائشی نقائص

215

پیدائشی نشانات

217

بچے کی نامکمل جنس



باب 13

223

بچے کی ابتدائی طبی امداد اور حفاظتی تدابیر

224

ابتدائی طبی امداد

227

گھر میں حفاظتی اقدامات

230

نہلی ویشن کے اثرات

عرض ناشر



عورت اللہ تعالیٰ کی صنعت تخلیق کا ایک اہم کردار ہے۔ اس سے نسل انسانی کی بڑھوتری اور تسلسل قائم ہے۔ عورت اپنے شوہر کے ساتھ مل کر ایک نئے خاندان کی بنیاد رکھتی ہے۔ اسے حمل ٹھہرتا ہے اور پھر اس طویل جاں گسل عمل سے گزر کر وہ زچگی کے مرحلے میں داخل ہوتی ہے۔ دوران حمل اور زچگی کے دوران میں بسا اوقات اس کی جان کو خطرات لاحق ہو جاتے ہیں لیکن وہ مجسم ایثار بن کر اللہ تعالیٰ کی حکمت تخلیق کے بروئے کار آنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ وہ بچے کو جنم دیتی ہے اور یہاں سے ایثار و محبت اور صبر و تحمل کا ایک نیا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ بچے کی پرورش میں اسے جس کٹھنائی اور بے آرامی سے گزرنا پڑتا ہے اس سے ایک ماں ہی عہدہ برآ ہو سکتی ہے۔ شوہر کی خدمت کے ساتھ ساتھ بچے کی پرورش اسے ہلکان کیے دیتی ہے مگر وہ اس آزمائش پر پوری اترتی ہے اور اموخت کا فریضہ ہنسی خوشی انجام دیتی چلی جاتی ہے۔ لیکن حمل اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین، خصوصاً وہ لڑکیاں جنہیں پہلی بار حمل ٹھہرا ہو، بعض اوقات اس سلسلے میں مناسب رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ اس میں بڑی حد تک توہم پرستی، جہالت یا خانگی مجبوریوں کا عمل دخل ہوتا ہے۔ انہیں پہلے

کی طرح مشترکہ خاندانی نظام کی بزرگ خواتین کی رہنمائی میسر نہیں آتی، بالخصوص بیرون ملک شوہر کے ساتھ تنہا رہنے والی خواتین حمل اور زچگی کے دوران میں ایک طرح کی بیکسی سے دو چار ہوتی ہیں۔ پھر ہماری معاشرتی روایات کے باعث حاملہ خواتین اکثر کسی کو اعتماد میں لیتے ہوئے شرم محسوس کرتی ہیں اور انجانے میں کسی پیچیدگی کا شکار ہو جاتی ہیں، اس طرح معاملہ خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ ان تمام نسوانی مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے محترمہ ام عبداللہ سعدیہ نے حاملہ اور زچگی کے عمل سے گزرنے والی خواتین اور بچے کی پرورش میں مصروف ماؤں کے لیے ایک رہنما کتاب رقم کی ہے۔ وہ بیرون ملک مقیم تھیں جہاں علاج معالجے اور مفت طبی معاینے کی بہترین سہولتیں دستیاب تھیں۔ ان کے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان میڈیکل کی اعلیٰ تعلیم کے لیے وہاں پر مقیم تھے۔ وہ حمل سے تھیں۔ وہاں ہیلتھ سنٹر میں ان کے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ اور ٹیسٹوں کا مکمل انتظام تھا، ان کی ہر طرح سے رہنمائی کی گئی اور وہ ماں بننے کے عمل میں صحت مند اور کامیاب رہیں۔

محترمہ نے اپنے حمل اور زچگی کے تجربات اور معلومات کو دیگر اردو خواں خواتین تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا۔ انہوں نے اپنے مشاہدات و تجربات اور پیش آمدہ مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے مختلف ذرائع سے مستند معلومات جمع کیں اور اس سلسلے میں طبی و دینی کتب، انٹرنیٹ اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا۔ طبی معلومات کے سلسلے میں ان کے ڈاکٹر شوہر نے ان کی بھرپور رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ اس طرح انتہائی افادیت کی حامل یہ کتاب مرتب ہو گئی۔

شوہروں اور دیگر قارئین کو سہولت رہے۔ دارالسلام اردو میں اپنی نوعیت کی اس انتہائی مفید کتاب کو فخر کے ساتھ خواتین کی خدمت میں پیش کرتا ہے۔

خادم کتاب و سنت
عبدالمالک مجاہد
دارالسلام (الریاض، لاہور)

اس کی طباعت کے لیے دارالسلام سے رابطہ کیا گیا اور ہم نے اسے شادی شدہ خواتین اور لڑکیوں کے لیے خاصی مفید پاکر زیور طبع سے آراستہ کرنے کا فیصلہ کیا۔

مضامین تاریخ و جغرافیہ اور طب و سائنس کے شہسوار برادر محسن فارانی رحمۃ اللہ علیہ نے اس پر نظر ثانی کی ذمہ داری نبھائی۔ دارالسلام لاہور کے فاضل کارکنان مولانا ساجد الرحمن بہاولپوری، مولانا محمد عمران صارم، مولانا قمر حسن اور حافظ محمد ندیم رحمۃ اللہ علیہ نے پروف خوانی کی خدمت انجام دی اور برادرم حافظ عبدالعظیم اسد رحمۃ اللہ علیہ کی نگرانی میں دارالسلام لاہور کی پروڈکشن ٹیم کے ہیڈ برادر محمد صفت الہی اور ان کے معاونین نے اسے کمپوزنگ اور ڈیزائننگ کے فنی مراحل سے گزار کر معنوی و صوری محاسن سے آراستہ کیا۔ میں ان تمام احباب کا تہہ دل سے شکر گزار ہوں۔

کتاب کی زبان عام فہم اور سادہ ہے اور کم پڑھی لکھی خواتین بھی اس سے بھرپور استفادہ کر سکتی ہیں۔ عنوانات میں حمل ٹیسٹ، بچے کی جنس، حمل کے مسائل، دوران حمل خوراک، بچے کی پیدائش، رضاعت، خاندانی منصوبہ بندی، وزن پر کنٹرول، بچے کی دیکھ بھال، نوزائیدہ بچے کے جسمانی و نفسیاتی اور فطری مسائل، بچے کی نیند اور خوراک، ماہ بہ ماہ نشو و نما اور بچوں کی عام بیماریوں سے لے کر نظر بد، پیدائش کے نقائص، بچے کی نامکمل جنس، ابتدائی طبی امداد اور ٹی وی کے مضر اثرات تک کا احاطہ کیا گیا ہے۔ اردو طبی اصطلاحات کے ساتھ قوسین میں انگریزی اصطلاحات بھی دی گئی ہیں تاکہ ماں بننے والی خواتین، ان کے



ایک لڑکی لڑکپن سے جوانی تک مختلف مراحل طے کرتی ہے اور زندگی کے ان تمام مراحل میں ماں بننا سب سے مختلف اور انوکھا تجربہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ہمارے معاشرے میں خاندان کی بزرگ خواتین حاملہ عورتوں کی رہنمائی کرتی ہیں مگر بعض اوقات کم علمی، توہم پرستی یا جہالت کی وجہ سے کئی مسائل جنم لیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہماری کچھ بہنیں جو مجبوری کی بنا پر مشترکہ خاندانی نظام سے دور یا بیرون ملک مقیم ہوتی ہیں، وہ بزرگ خواتین کی رہنمائی سے محروم رہتی ہیں۔ نیز سب سے اہم بات یہ ہے کہ حمل ایک ایسا موضوع ہے جس کے بارے میں بات کرتے ہوئے اکثر خواتین شرماتی اور حجک محسوس کرتی ہیں۔ یہ کتاب ایسی خواتین کے لیے بہترین مددگار ثابت ہوگی۔ ان شاء اللہ!

اس موضوع پر کتاب لکھنے کا خیال مجھے اس وقت آیا جب میرے میاں تعلیم کے سلسلے میں فن لینڈ (Finland) میں مقیم تھے اور مجھے حمل کے دوران میں گھر والوں سے دور رہنا پڑا، پھر وہاں مجھے کسی نے ہیلتھ سنٹرز کے بارے میں بتایا جو حاملہ خواتین کے مفت طبی معائنے اور رہنمائی کے لیے پورے ملک میں جگہ جگہ قائم کیے گئے تھے۔ ہیلتھ سنٹر پہنچنے پر سب سے پہلے معمول کے تمام ٹیسٹ لیے گئے اور میڈیکل چیک اپ کیا گیا۔ جاتے ہوئے مجھے ایک کتابچہ دیا گیا۔ اس میں حمل کے مختلف مراحل اور پیش آمدہ مشکلات کے بارے میں نہایت آسان اور دلچسپ انداز میں رہنمائی کی گئی تھی۔ یہ کتابچہ پڑھنے کے بعد ایسے محسوس ہوا جیسے کوئی عقلمند بزرگ خاتون قدم قدم پر

پیش لفظ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ
مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنَبِّئَنَّ
لَكُمْ وَنُقَدِّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ
لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ

”اے لوگو! اگر تمہیں مرنے کے بعد دوبارہ جی اٹھنے میں شک ہے تو بے شک ہم ہی نے تمہیں حقیر مٹی سے پیدا کیا، پھر ایک قطرے سے، پھر جمے ہوئے خون سے، پھر گوشت کی ایک بوٹی سے جس کی پوری شکل بنی ہوتی ہے یا پوری شکل نہیں بنی ہوتی تاکہ ہم تمہارے لیے واضح کریں۔ اور ہم جسے چاہتے ہیں ایک مقررہ مدت تک رحموں میں ٹھہرائے رکھتے ہیں، پھر ہم تمہیں ایک بچے کی صورت میں نکالتے ہیں، پھر (تمہیں عمر دیتے ہیں) تاکہ تم اپنی جوانی کو پہنچو۔“ (الحج 5:22)

میری رہنمائی کر رہی ہو۔ اس کتابچے کو دیکھ کر میرے ذہن میں یہ خیال آیا کہ کیوں نہ اردو زبان میں کوئی مختصر اور جامع کتاب لکھی جائے جس میں حمل کے مختلف مراحل اور اس دوران میں پیش آمدہ مشکلات کا احاطہ کیا جائے اور ان موضوعات پر لکھا جائے جن کے بارے میں بولنا یا بحث کرنا ہمارے معاشرے میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن وہ بے حد اہمیت کے حامل ہیں، مثلاً: حمل کے میں ازدواجی تعلقات، دوران حمل کے توہمات اور بدشگونیاں، بچے کی ناکمل جنس اور موروثی بیماریاں وغیرہ۔ ان تمام باتوں کے علاوہ اس کتاب کی تیاری میں اس امر کا خصوصی خیال رکھا گیا ہے کہ عام فہم اور سادہ زبان استعمال کی جائے تاکہ ہماری کم پڑھی لکھی بہنیں بھی اس سے بھرپور استفادہ کر سکیں۔ ضرورت پڑنے پر انگریزی الفاظ کا استعمال بھی کیا گیا ہے، نیز چند مقامات پر تصاویر بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ موضوع کو صحیح طور پر سمجھایا جاسکے۔ یہ کتاب لکھنے کے لیے میں نے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات کے علاوہ مختلف ذرائع سے مستند معلومات اکٹھی کرنے کی کوشش کی ہے۔ انٹرنیٹ، میڈیکل کتابیں، دینی کتابیں اور کتب احادیث سے بھی استفادہ کیا گیا ہے۔ اگر میں اپنے شوہر ڈاکٹر رانا عامر دیوان کا ذکر نہ کروں تو بات ناکمل رہ جائے گی۔ میرے شوہر ایک میڈیکل کالج میں اسٹنٹ پروفیسر کے طور پر کام کرتے ہیں۔ جہاں بھی مجھے طبی معلومات کی ضرورت پڑی، انھوں نے نہایت محبت اور خلوص کے ساتھ میری رہنمائی کی۔ یہ کتاب لکھنے کے دوران میں جب بھی میں کسی مشکل کا شکار

ہوئی تو انھوں نے بطور شوہر میرا بھرپور ساتھ دیا اور مسلسل میری حوصلہ افزائی کی۔ اس کے علاوہ میں محمد الیاس (کبیر میڈیکل کالج پشاور) اور محمد اعظم (ملتان میڈیکل اینڈ ڈنٹل کالج ملتان) کی تہ دل سے شکر گزار ہوں جنھوں نے اس کتاب کی کمپوزنگ بہت محنت اور جاں فشانی سے کی۔

اگر میں خصوصی طور پر محترم بھائی محمد صفت الہی آرٹ ڈائریکٹر دارالسلام کی کوششوں اور مشوروں کا ذکر نہ کروں تو یہ کتاب ناکمل ہوگی۔ انھوں نے میری تحریر کو جس خوبصورت انداز میں پیش کیا وہ ان کی پیشہ وارانہ صلاحیتوں کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ (ماشاء اللہ)

اللہ تعالیٰ ان کی یہ کوشش قبول فرمائے، آمین۔

ام عبد اللہ

یکم رمضان ۱۴۳۲ھ / ۲ اگست ۲۰۱۱ء

نوٹ:

محترم قارئین سے میری مودبانہ گزارش ہے کہ اگر وہ اس کتاب میں کوئی کمی، کوتاہی یا غلطی پائیں تو مجھے ضرور آگاہ کریں تاکہ آئندہ ان غلطیوں کا ازالہ کیا جاسکے۔ بالخصوص میڈیکل کے شعبہ سے تعلق رکھنے والے بھائیوں اور بہنوں سے میری گزارش ہے کہ وہ اپنے تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں اس کتاب کو مزید بہتر بنانے کے لیے اپنے قیمتی مشوروں سے نوازیں۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو اجر عظیم عطا فرمائے۔

E-mail: aamirdiwan@yahoo.com

برائے رابطہ:

حمل ٹیسٹ

آپ کیسے معلوم کر سکتی ہیں کہ آپ حاملہ ہیں؟
 حمل ٹھہرنے کی پہلی نشانی ماہواری یا حیض (menses) کا نہ آنا ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ ہمیشہ ماہواری رکنے کی وجہ حمل نہیں ہوتی۔ اس لیے آپ حمل معلوم کرنے کا ٹیسٹ کرالیں یا کرلیں۔ آج کل حمل معلوم کرنے کے ٹیسٹ میڈیکل سٹوروں پر با آسانی دستیاب ہیں۔ عام طور پر حمل دو طریقوں سے ٹیسٹ کر سکتے ہیں:

- 1 آپ گھر پر ٹیسٹ کر سکتی ہیں۔
- 2 آپ کسی بھی لیبارٹری یا ڈاکٹر سے رابطہ کر سکتی ہیں۔



ڈاکٹر کی مدد سے حمل ٹیسٹ



حمل ٹیسٹ کرنے کا گھریلو طریقہ



حمل ٹیسٹ کیا ہے؟

جب حمل ٹھہر جاتا ہے تو عورت کے جسم میں چند مخصوص قسم کے ہارمون پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ ہارمون عورت کے پیشاب میں بھی پائے جاتے ہیں۔ حمل ٹیسٹ دراصل انھی ہارمون کی موجودگی یا عدم موجودگی کو ظاہر کرتا ہے۔ حمل ٹیسٹ عام طور پر ایک پٹی پر مشتمل ہوتا ہے جسے پیشاب میں ڈبو کر چیک کیا جاتا ہے۔ اس کا مکمل طریقہ کار پیکٹ پر درج ہوتا ہے۔ مختلف کمپنیوں کے حمل ٹیسٹ کا طریقہ کار مختلف ہو سکتا ہے۔ تاہم ان سب کا بنیادی طریقہ کار ایک ہی ہوتا ہے اور یہ نہایت آسان ہے۔



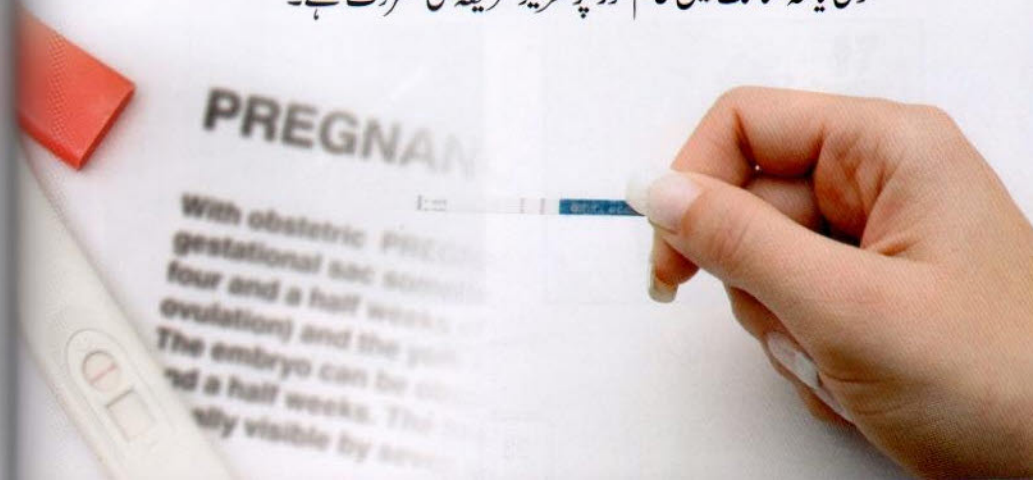
پیشاب میں ڈبو کر حمل چیک کرنے والی پٹی

گھر پر ٹیسٹ کرنے کے فوائد

- 1 یہ لیبارٹری کے مقابلے میں سستا پڑتا ہے۔
- 2 آپ لیبارٹری آنے جانے کی تکلیف اور خرچے سے بچ سکتے ہیں۔
- 3 گھر پر ٹیسٹ آپ کسی کو بتائے بغیر تنہائی میں کر سکتے ہیں اور ٹیسٹ مثبت نہ ہونے کی صورت میں ذہنی انتشار سے بچ سکتے ہیں۔

نوٹ:

- 1 اگرچہ گھر پر ٹیسٹ کرنے کا طریقہ بہت آسان ہے لیکن پیکٹ پر درج ہدایات غور سے نہ پڑھنے کی صورت میں حمل ٹیسٹ کا نتیجہ غلط بھی ہو سکتا ہے۔
 - 2 بعض اوقات طریقہ کار پر مکمل طور پر عمل کرنے کے باوجود ٹیسٹ کا نتیجہ غلط ہو سکتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔
- ترقی یافتہ ممالک میں عام طور پر گھریلو طریقہ ہی معروف ہے۔



دوسرا ماہ (5-8 ہفتہ)

- ◆ ماہواری شروع ہونے کے 4 ہفتوں بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔
- ◆ دوسرے ماہ کے آغاز پر جنین (fetus) کی عمر دو ہفتے اور اختتام پر 6 ہفتے ہوتی ہے۔
- ◆ مہینے کے آخر میں جنین (fetus) کی لمبائی 1.5 سم (سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔
- ◆ بچے کے بازو اور ٹانگیں بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔
- ◆ دل، ناک، کان، پپوٹے، حرام مغز، نال (umbilical cord) اور اعصابی نظام کے بننے کا عمل شروع ہوتا ہے۔

تیسرا ماہ (9-12 ہفتہ)

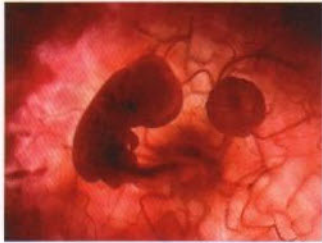
- ◆ ماہواری شروع ہونے کے آٹھ ہفتے بعد اس ماہ کا آغاز ہوتا ہے۔
- ◆ اس ماہ کے آغاز پر بچے کی عمر 6 ہفتے اور اختتام پر 10 ہفتے ہوتی ہے۔
- ◆ بچے کی لمبائی 9 سم اور وزن 20 گرام ہوتا ہے۔
- ◆ بچے کا دل پہلی مرتبہ دھڑکنا شروع کرتا ہے۔

نوٹ:

بہتر ہے کہ تیسرے ماہ کے اختتام پر الٹراساؤنڈ کرایا جائے تاکہ اگر کوئی پیچیدگی ہو تو شروع ہی میں سامنے آجائے کیونکہ شروع میں پیچیدگی کو ختم کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔

چوتھا ماہ (13-16 ہفتہ)

- ◆ اس ماہ کے آغاز میں بچے کی عمر 10 ہفتے اور اختتام پر 14 ہفتے ہوتی ہے۔
- ◆ اس مہینے کے آخر میں بچے کی لمبائی 16 سم اور وزن 100 گرام ہوتا ہے۔
- ◆ بچے کا سر سائز میں کل لمبائی کے تقریباً نصف کے برابر ہوتا ہے۔
- ◆ بچے کے چہرے کے خدوخال نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں۔
- ◆ کان اور جنسی اعضاء (Genital Organs) بننا شروع ہوتے ہیں۔
- ◆ بچہ سانس لینے اور نگلنے کی حرکتیں کرتا ہے۔
- ◆ بچہ لاتیں مارتا ہے، ہاتھ اور پاؤں کے انگوٹھے ہلاتا اور سر گھماتا ہے۔ یہ حرکتیں اتنی خفیف ہوتی ہیں کہ ماں فی الحال انھیں محسوس نہیں کرتی۔



ماں کے پیٹ میں بچے کے
جسمانی اعضاء کی نشوونما کا عمل



پانچواں ماہ (17-20 ہفتہ)

- ◆ اس ماہ کے آغاز میں بچہ 14 ہفتوں کا اور اختتام پر 18 ہفتوں کا ہوتا ہے۔
- ◆ بچے کی لمبائی 25-27 سم ہوتی ہے جبکہ وزن 250-300 گرام ہوتا ہے۔
- ◆ اس ماہ میں بچے کا نظام دوران خون مکمل ہو جاتا ہے، نیز بچے کے دل کی

1 بچے کا میڈیکل باکس (Medical Box)

بچوں کے عام استعمال کی دوائیں اور چیزیں ہر وقت گھر میں رکھیں تاکہ چھوٹے موٹے زخم اور طبیعت میں معمولی خرابی کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔

مرہم پٹی کے لیے ضروری اشیاء

بچے کے زخم کی مرہم پٹی کے درج ذیل اشیاء ضروری ہیں:

- ◆ ڈیٹول (زخم کی صفائی کے لیے) ◆ روئی ◆ پٹی ◆ چھوٹی قینچی
- ◆ سنی (پٹی کاٹنے کے لیے) ◆ سنی پلاسٹ ◆ برنال (کریم) ◆ کوئی بھی اینٹی بائیوٹک کریم یا جینٹامین (Gentacyn Cream) کریم



گھریلو نمکول (ORS) بنانے کا طریقہ

سب سے پہلے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھو کر 6 گلاس پانی لیں۔ اسے پانچ سے دس منٹ تک اچھی طرح اُبال کر ٹھنڈا کر لیں، پھر اس میں سے چار گلاس پانی کسی صاف برتن میں ڈال لیں۔ اس میں 8 چائے کے چمچ (ایک مٹھی) چینی اور ایک چائے کا چمچ (دو چٹکیاں) نمک



شامل کریں۔ اگر لیموں دستیاب ہو تو لیموں کا رس اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا بھی ڈال لیں۔ اب اس کو اچھی طرح حل کریں اور بچے کو بار بار یہ محلول پلائیں۔ طبیعت میں زیادہ خرابی کی صورت میں ڈرپ کے ذریعے سے پانی کی کمی دور کرتی جاتی ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ پانی کی کمی بچے کی جان لے سکتی ہے۔

نزلہ زکام

نزلہ زکام چھوٹے بچوں میں عام شکایت ہے۔ یہ عام طور پر انفیکشن یا الرجی کی وجہ سے ہوتا اور تیسرے چوتھے دن ٹھیک ہو جاتا ہے۔ نزلے کی وجہ سے بچے کو سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہے۔ وہ دودھ پینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ نزلہ زکام میں عام طور پر بچے کھانا پینا کم کر دیتے اور رات کو سونے کے دوران میں کئی مرتبہ

جاگ جاتے ہیں۔ اگر بچہ رات کو سونے میں دشواری محسوس کرے تو روئی کے پھاہے (Cotton Bud) سے اس کی ناک اچھی طرح صاف کر دیں اور تھوڑی سی پینا ڈول (Panadol) یا بروفن (Brufen) پلا دیں۔ بچہ جلدی سو جائے گا۔

- ◆ نزلے کے دوران میں بچے کو بہت زیادہ مائع اشیاء پلائیں۔
- ◆ ایک گلاس پانی میں آدھا چائے کا چمچ نمک ملا کر اُبال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ڈراپر میں ڈال لیں اور چند قطرے بچے کی ناک میں پٹکائیں۔
- ◆ نزلہ زکام کے دوران میں بہتر ہے کہ کسی بھی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا نہ کھلائیں کیونکہ یہ دوائیں صحت کے لیے اچھی نہیں ہوتیں۔ عموماً نزلہ زکام خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، البتہ آپ بچے کی طبیعت میں بے چینی کے لیے اسے پینا ڈول یا بروفن دے سکتی ہیں۔ اگر چار پانچ دن کے بعد بھی نزلہ زکام میں بہتری نہ آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

گھریلو ٹوٹکے

1 ایک کھانے کے چمچ شہد میں ایک چوتھائی چمچ لیموں کا رس ملا کر بچے کو دن میں تین دفعہ پلائیں۔

2 ایک پیالی گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ شہد اور آدھا چمچ ادراک کا رس ملا کر رکھ لیں اور دن میں دو تین بار پلائیں۔

